Interview mit Sukadev zu „Verletzungen durch Yoga – Zu Risiken und Nebenwirkungen“

In der September-2015-Ausgabe der Zeitschrift Ökotest gab es einen Artikel: „Verletzungen durch Yoga – Zu Risiken und Nebenwirkungen“. Was hältst du von diesem Artikel?

Der Artikel beruht im Wesentlichen auf Aussagen von drei Einzelpersonen, Günther Niessen, Imogen Dalmann und Anja Waldbauer. Einen ähnlichen Artikel gab es ja auch schon in der Zeitschrift Tattva Viveka. Der Artikel im Ökotest Magazin weist korrekterweise immer wieder darauf hin, dass es keine empirischen Belege für die Behauptungen dieser drei gibt.

Im Artikel wird auf Verletzungsgefahr durch Yoga hingewiesen. Gibt es empirische Studien zur Verletzungsgefahr durch Yoga?

Ja, der New Yorker Journalist William Broad hat in einem Buch „The Science of Yoga – Was es verspricht und was es kann”, drei empirische Belege gefunden für Verletzungsgefahr durch Yoga:

- Befragung von 33.000 Yogalehrern zu Verletzungen durch Yoga: Davon haben 1336 Yogalehrer geantwortet. In absteigender Reihenfolge der Häufigkeit betrafen Verletzungen den unteren Rücken (231), dann Schultern (219), Knie (174), Nacken (110). Der Ökotest zitiert den Artikel falsch („am häufigsten wurde der Bereich Nacken/Halswirbelsäule genannt). Angenommen man würde 33.000 Tennistrainer, Fußballtrainer etc. befragen, wer schon mal von einer Tennisverletzung oder Fußballverletzung gehört hat, dann würden vermutlich 100% ja sagen. Insgesamt sind das also sehr wenige Verletzungen.
- Das „National Electronic Injury Surveillance System“ , welches die Gründe aller Notaufnahmen in allen amerikanischen Krankenhäusern aufführt, führt 20.000 Verletzungen durch Yoga in 10 Jahren auf, also durchschnittlich 2000 pro Jahr. Bei 2o Millionen Amerikanern heißt das 0,01 Prozent. Das heißt, dass es pro Jahr bei 10.000 Yoga Übenden durchschnittlich einen gibt, der innerhalb von 10 Jahren wegen einer Yoga Verletzung ins Krankenhaus (Notfallaufnahme) kommt. Die Verletzungsrate bei Golfspielen ist erheblich höher – ganz zu schweigen von Sportarten wie Tennis, Fahrradfahren, Jogging etc. In der Statistik sind hauptsächlich Gelenkprobleme: Knochen, Sehne und Knorpel
- Ashtanga Yoga: Untersuchung aus Finnland: 62 Prozent von 110 Praktikanten berichten über eine Verletzung, die länger als einen Monat gedauert haben. Zerrungen, Verstauchungen; in zwei Fällen Auskugelungen

Gibt es Unterschiede in der Verletzungsgefahr durch verschiedene Yogastile?

Ja, unterschiedliche Yogastile haben unterschiedliche Verletzungsgefahren. Bei dem dynamischen Ashtanga Vinyasa ist die Verletzungsgefahr sicherlich besonders hoch. Wenn in einer finnischen Studie 62% der Praktikanten von einer Verletzung berichten, die länger als einen Monat gedauert hat, dann werden die Praktizierenden anderer Yogarichtungen das mit Erstaunen zur Kenntnis nehmen.

Bei Iyengar Yoga wird von Achillessehnen-Zerrung, Achillessehnen-Abriss durch den Hund, von Rippenknochenbrüchen durch zu massive Hilfestellungen im Drehsitz, Knieproblemen durch Drehungen in Stehhaltungen berichtet, von Schulterverletzungen, Verletzungen im Halsbereich und im unteren Rücken. Allerdings sind diese Verletzungen recht selten.

Welche Beobachtungen machst du bzgl. der Verletzungen im Yoga Vidya Stil?

Beim Yoga Vidya Stil sind Verletzungen extrem selten. Ich wohne ja in einem Yoga Ashram, in dem durchschnittlich 500 Menschen am Tag täglich Yoga üben.

Wir haben selten Verletzungen unter den Teilnehmern und Mitarbeitern. Die meisten Verletzungen kommmen, weil Teilnehmer oder Mitarbeiter bei Spaziergängen sich den Knöchel verrenkt haben, vom Fahrrad gestürzt sind. Eine Saison hatten wir regelmäßig Verletzungen – weil es eine Fußball-Gruppe unter den Mitarbeitern gab.

Durch Yoga sind Verletzungen die absolute Ausnahme. Vermutlich gibt es keine Tätigkeit, die so wenig verletzungsanfällig ist wie Yoga im Yoga Vidya Stil.

Welche Yoga Verletzungen gibt es unter den Yoga Vidya Teilnehmern?

Wie gesagt, Verletzungen unter den Yoga Teilnehmern sind extrem selten. Folgende Verletzungen hat es, selten genug, gegeben:

- Stürze aus Skorpion, Kopfstand, Handstand, die zur Krankenhausnotaufnahme geführt haben: Vermutlich ein halbes Dutzend, von denen ich weiß in den Yoga Vidya Zentren und Ashrams seit ihrer Gründung. Vermutlich haben in diesem Zeitraum mindestens etwa 100.000-200.000 Menschen haben Yoga geübt. Ein halbes Dutzend Stürze mit Verletzungen in 20 Jahren – das ist sehr wenig. Beim Spazierengehen oder auch bei Hausarbeiten gibt es erheblich mehr
- Hexenschuss, insbesondere im untersten Rücken, Kreuzbereich bzw. um das Ileosakralgelenk herum
- Steifer Nacken
- Zerrung im Bereich der Sehnenansätze der Oberschenkelbizeps-Sehne
- Handgelenksprobleme

Was würdest du raten, damit Menschen diese Verletzungen nicht bekommen?

Stürze sind extrem selten. Bzgl. der anderen Verletzungen gilt:

- Bzgl. Hexenschuss im untersten Rücken: Wichtig ist, die Abduktoren zu stärken durch z.B. Seitstütz, seitliche schiefe Ebene etc. Nicht zu häufig Spagat und Halbmond üben.
- Bzgl. Steifer Nacken: Stärkung der Halsmuskulatur durch isometrische Halsmuskelübungen
- Bzgl. Zerrung im Bereich der Sehnenansätze der Oberschenkelbizeps-Sehne: Nur aufgewärmt in fortgeschrittene Vorwärtsbeugen, insbesondere einbeinige Vorwärtsbeuge, Spagat, Seitspagat gehen. Bei diesen Übungen darauf achten, dass die Dehnung im Muskelbauch und nicht in der Nähe der Hüfte zu spüren ist.
- Handgelenksprobleme: Hier gilt, dass man beim Auftreten von Handgelenksproblemen eine Weile auf Belastung der Handgelenke durch Gewicht auf die Handflächen verzichten muss,

also Hund, schiefe Ebene, Krähe, Pfau z.B. auf den Fäusten statt auf den Handflächen macht. Und man sollte Unterarmmuskelstärkungsübungen machen.

Im Artikel werden einige Übungen wie Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch pauschal als schädlich bezeichnet. Was ist davon zu halten?

Diese pauschale Verurteilung von Yoga Übungen hat keine empirische Evidenz. Die Bezeichnung einzelner Übungen als gefährlich folgt so ein bisschen der sogenannten „klassischen Rückenschule“, heute auch als „veraltete Rückenschule“ bezeichnet. In der alten Rückenschule wurden z.B. Vorwärtsbeuge, übermäßige Rückbeuge sowie Drehungen als schädlich bezeichnet. Das hat z.T. auch Eingang ins Yoga gefunden: Eine Weile lang haben Yogalehrer immer gesagt, dass bei Vorwärtsbeugen der Rücken gerade sein soll, dass bei der Kobra der Nabel am Boden bleiben sollte und dass man Drehungen nur sanft machen soll.

Einige empirische Studien haben dann gezeigt, dass die Teilnehmer der Rückenschule mehr Rückenprobleme die kommenden Jahre hatten als solche, die nicht an der Rückenschule teilgenommen haben. Die starke Konzentration auf angeblich schädliche Bewegungen hat also zu einem Anstieg von Rückenschmerzen geführt, nicht zu einer Reduzierung.

In der neuen Rückenschule wird auf pauschales Vermeiden von Haltungen und Übungen verzichtet. Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehungen gehören zum Programm der neuen Rückenschule.

Ebenso ist es mit Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch: Es gibt keinen Grund, diese als schädlich zu bezeichnen.

Gibt es empirische Studien zur Wirkung einzelner Asanas?

Tatsächlich gibt es keine großen empirischen Studien zur Wirkung einzelner Asanas. Allerdings gibt es viele empirische Studien zur Wirkung von Yogareihen. Und bei diesen empirischen Studien kommt immer raus: Yoga wirkt.

Was sagst du zu dem Vorwurf der Gefährdung der Halswirbelsäule durch den Kopfstand?

Der Mensch ist ein Organismus, der sich an die Herausforderungen der Umwelt anpasst. Macht man z.B. Bauchmuskelübungen, dann werden die Bauchmuskeln stärker. Wer regelmäßig Sport übt, der wird weniger unter Osteoporose leiden.

Allerdings gilt auch: Ist die Belastung zu hoch, kann das zu Verletzungen oder Fehlanpassungen führen.

So gilt beim Kopfstand: Die Beanspruchung der Halswirbelsäule durch den Kopfstand stärkt die Wirbel, beugt Osteoporose in der Hals- und Brustwirbelsäule im Alter vor und ist auch gut für die Bandscheiben und die Zwischenwirbelgelenke.

Die Vorstellung, dass eine Belastung von 1-5 Minuten am Tag ein Körperteil abnutzt, ist grotesk. Der menschliche Organismus stärkt die betreffenden Körperteile.

Natürlich ist eine Überlastung zu vermeiden: Daher bestehen wir ja so stark darauf, dass das Hauptgewicht auf den Ellbogen ruht. Und wer merkt, dass ihm der Kopfstand nicht gut tut, z.B. weil er Spannungen spürt, der sollte ein paar Tage oder länger aussetzen. Und es gibt auch Menschen, die auf den Kopfstand verzichten und stattdessen z.B. den Hund üben.

Wenn man den Kopfstand so übt, wie wir es bei Yoga Vidya üben, also mit ¾ des Gewichtes auf den Ellbogen, dann ruhen auf der Halswirbelsäule nur ca. 15 kg. Der menschliche Kopf wiegt etwa 5 kg. Wenn man Treppen runterläuft oder joggt, ist der Druck auf den einzelnen Bandscheiben durch die Wippbewegung oft mehr als der Druck durch den Kopfstand.

Eine weitere Überlegung: In vielen außereuropäischen Kulturen wie z.B. Afrika und Indien transportieren Menschen Lasten auf dem Kopf, die bis zu 60% ihres Körpergewichtes betragen. Es wird sogar gesagt, dass das Tragen von Gewichten auf dem Kopf die gesündeste Weise ist, Lasten zu tragen. Die Halswirbelsäule scheint also sehr wohl darauf ausgerichtet zu sein, größere Lasten zu tragen. Wenn man also 1-5 Minuten lang sanft und bewusst ¾ seines Körpergewichts auf den Ellbogen und ¼ auf dem Kopf hat, ist das für den Durchschnittsmenschen ganz sicher keine Überlastung. Es ist sogar zu vermuten, dass auch wenn jemand den Kopfstand „falsch" macht, also z.B. ¾ des Gewichts auf den Kopf gibt, dies keinerlei negative Auswirkungen hat – sonst müssten all diejenigen, die in Afrika oder Indien stundenlang Lasten auf dem Kopf tragen, innerhalb kurzer Zeit schwerste Halswirbelsäulenschädigungen haben.

Übrigens: Im Buch von William Broad wird an verschiedenen Stellen auf die positive Wirkung des Kopfstands eingegangen. Der Kopfstand scheint insbesondere gut zu sein für Vorbeugung und Behandlung von Schulterproblemen, z.B. Riss der Schultermanchette, und Auswirkungen zu haben auf den Kohlensäurespiegel im Blut.

Im Artikel ist öfter von erhöhtem Schlaganfallrisiko durch Schulterstand und Fisch die Rede. Was meinst du dazu?

Es gibt keine empirische Studie, die das nahelegen würde. Im Gegenteil gibt es einige Studien, welche zeigen, dass das Risiko von Kreislauferkrankungen durch Yoga stark gesenkt wird. Z.B. hat Dr. Dean Ornish einige bahnbrechende Studien gemacht bzgl. Wirkung von Yoga auf Patienten der koronaren Herzerkrankung, also Menschen die meist ein fortgeschrittenes Stadium von Arteriosklerose hatten und daher nicht nur herzinfarktgefährdet sondern auch schlaganfallgefährdet waren. Zum Ornish-Programm gehört der Schulterstand dazu. Die Studien von Dr. Dean Ornish haben gezeigt, dass die Sterblichkeit bei den Yoga Übenden erheblich reduziert ist.

Es gibt auch Langzeituntersuchungen von Yoga Übenden sind. Eine Erhöhung des Schlaganfallrisikos ist nicht zu beobachten.

Kennst du denn keine Yoga Übenden, die Schlaganfall hatten?

Doch, ich kenne Yoga Übende, die einen Schlaganfall hatten. Allerdings habe ich nicht gehört, dass unter den Yoga Vidya Übenden, also Yoga Übende in Yoga Vidya Stadtzentren und Ashrams (also über 100.000 Menschen) während einer Yogastunde einen Schlaganfall hatten.

In Deutschland gibt es pro Jahr etwa 270.000 Schlaganfälle pro Jahr, also 3 von 1000 Menschen, wobei die meisten bei Menschen über 65 Jahren auftreten. 45.000 Schlaganfälle pro Jahr treten bei Menschen unter 65 auf.

Wenn ich mich also an 3 Yoga Übende erinnere, die einen Schlaganfall hatten, wovon 2 über 70 waren und auch Hatha Yoga eher sanft übten, ist das kein erhöhtes Auftreten des Schlaganfallrisikos bei Yogaübenden.

Ich gehe davon aus, dass auch bei Yoga Vidya die vorliegenden Studienergebnisse anwendbar sind, dass nämlich die Übung des Yoga das Auftreten von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes und damit auch das Auftreten von Schlaganfall und Herzinfarkt senken.

Es wird öfter gesagt, dass Schulterstand, Fisch und Kobra die Gefäße in der Halswirkbelsäule übermäßig belasten und deshalb Gefäße, insbesondere die beiden Vertebralarterien reißen können. Was meinst du dazu?

Es gibt keine empirische Evidenz dafür, auch keine Evidenz, dass vermehrt Schlaganfälle auftreten.

Falls das Beugen des Halses nach vorne und nach hinten Gefäße zum Reißen führen würde, dann müssten Malermeister, Fensterputzer, Raumpfleger stark erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, weil sie oft stundenlang den Kopf nach hinten halten, wenn sie die Decke malen, Fenster putzen, Spinnweben an der Decke wegnehmen. Und Smartphonebenutzer, Notebookbesitzer und Näherinnen müssten ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, weil sie den Kopf ständig nach vorne gebeugt haben.

Auch Hausfrauen, die oft nach oben und nach unten schauen, müssten ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben sowie alle „Sternengucker“, die nachts den Himmel anschauen.

All das ist nicht der Fall.

Arterien und Venen sind flexibles Gewebe. Es tut Arterien und Venen gut, sie regelmäßig zu dehnen. Das hält sie flexibel und beugt Arteriosklerose vor. Das gilt für alle Körperregionen, auch im Halsbereich.

Bei Yoga Vidya wird ja auch darauf geachtet, dass der Kopf nicht nach hinten abgeknickt wird bei Fisch und Kobra, sondern dass vielmehr der ganze Nacken nach hinten „gedrückt“ wird. Die Dehnung der Vertebralarterien im Fisch und Kobra ist also geringer, als wenn man zur Decke schaut. Und beim Schulterstand achten wir darauf, dass die Dehnung sanft ist. Die Vorstellung, dass eine 1-5 Minuten lang sanft gehaltene Dehnung, die weniger stark ist als die Dehnung beim Nach-Oben- und Nach-Unten-Schauen, Schlaganfallrisiko erhöht, ist absurd.

Früher wurde ja auch behauptet, dass Kopfstand das Schlaganfallrisiko steigern würde, weil da soviel Blut in den Kopf fließen würde und dadurch die Belastung der Gefäße im Gehirn steigen würde. Heute weiß man, dass der Kopfstand den Blutdruck im Kopf nur geringfügig erhöht, weniger als z.B. Treppensteigen und daher natürlich kein erhöhtes Schlaganfallrisiko entsteht.

Oder es wurde behauptet, dass Vorwärtsbeugen die Bandscheiben schädigen. Inzwischen weiß man, dass das Gegenteil der Fall ist: Wenn Bandscheiben regelmäßig nach vorne, nach hinten, zur Seite gedehnt und gedreht werden, dann hält sie das gesund.

Heute weiß man: Wenn man den Körper in alle Richtungen bewegt, die natürlich möglich sind, dann ist das gesund. Wenn man das gleichgewichtig tut, nämlich Muskeln nicht nur dehnt sondern auch stärkt, dann ist das etwas sehr Gutes. Das gilt auch für die Halswirbelsäule.

Natürlich gilt: Wer sich in einer Asana unwohl fühlt, z.B. Schwindelgefühl oder Kopfschmerzen während oder danach spürt, der sollte diese abwandeln. Man sollte Fisch etc. so üben, dass einem dabei nicht schwindelig wird. Wobei ich meine, dass Schwindel bei übermäßigem Rückbeugen des Kopfes nicht mit Durchblutung zu tun hat, sondern eher mit einer Reizung des Innenohrs.

Wichtig ist auch, die Asanas langsam zu steigern: Langsam anfangen, schrittweise die Intensität erhöhen, auf seinen Körper hören. So machen wir es ja auch bei Yoga Vidya.

Es wird in dem Artikel von einer Schülerin gesprochen, die einige Wochen nach einer Intensiv-Yogawoche einen Schlaganfall hatte. Was meinst du dazu?

Es ist meiner Meinung nach schlicht unseriös, da einen Kausalzusammenhang zu sehen. Die Frau ist eventuell im Flieger gewesen, eventuell hatte sie eine genetische Vorbelastung, evtl. hatte sie Bluthochdruck, vielleicht mal ein Schleudertrauma etc. Bei 45.000 Schlaganfällen pro Jahr bei Menschen unter 65 ist natürlich auch davon auszugehen, dass unter den 45.000 auch Menschen dabei sind, die Yoga üben – aber Yoga löst den Schlaganfall nicht aus. Da es etwa 3 Millionen Yoga Übende in Deutschland gibt, gäbe es statistisch gesehen um die 1000 Schlaganfälle pro Jahr, die Yoga Übunde unter 65 betreffen. Vermutlich gibt es tatsächlich erheblich weniger, gerade weil Yoga die Schlaganfallwahrscheinlichkeit senkt.

Was sind denn Risikofaktoren für Schlaganfall?

Die Risikofaktoren für Schlaganfälle sind laut der Medizin Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, genetische Veranlagung. Falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Übergewicht, Rauchen, Stress sind die Lebensstilfaktoren, welche zu diesen Risikofaktoren beitragen können. Yoga Übungen reduzieren all diese Risikofaktoren – so zeigt sich in empirischen Studien eine deutliche Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems durch Yoga.

Daneben wird auch von Unfällen als Ursache von Schlaganfällen gesprochen, z.B. Fahrradunfälle oder ruckartige Kopfbewegungen bei Schleudertrauma oder chiropraktischen Eingriffen. Aber selbst diese sind extrem selten.

Im Artikel wird behauptet, dass langes statisches Halten von Positionen schlechter sei als dynamisches Üben. Stimmt das?

Das Gegenteil ist der Fall. Hier ist die empirische Studienlage eindeutig: Statisch gehaltene Asanas haben sehr gute Wirkung für die Gesundheit. Viele medizinische Theorien über die Wirksamkeit der Asanas, unter anderem auch im Buch von William Broad, gehen davon aus, dass das Halten der Asanas von mindestens 1-2 Minuten einen großen Teil der Wirkung ausmacht.

In den letzten 5 Jahren gibt es viel Forschung in das Gebiet der Faszien. Es scheint, dass manche Rückenprobleme mit Verklebungen, Verletzungen der Faszien zu tun haben. Hier ist bekannt, dass gerade das ruhige Halten von Stellungen die Faszien wieder aktiviert, gesund macht, stärker und flexibler.

In anderen Artikeln wird vor der Gefährlichkeit von Vorwärtsbeuge, Drehsitz und Kobra gewarnt. Was meinst du dazu?

Diese Warnungen werden inzwischen seltener, weil die empirische Forschung das Gegenteil zeigt. Insbesondere die evidenzbasierte Neue Rückenschule sagt, dass ein gesunder Rücken Bewegung braucht, nach vorne, nach hinten, zur Seite und auch gedreht.

Hier gilt es, sich soweit zu dehnen, wie es angenehm ist. Auf den Körper zu hören, ist hier besonders wichtig.

Der Mensch ist ein Organismus, der sich an die Herausforderungen der Umwelt anpasst. Geforderte Fähigkeiten wachsen, nicht geforderte Fähigkeiten verkümmern. Ein gesunder Rücken braucht flexible und starke Rückenmuskeln und Bänder, gute Bandscheiben und flexible Zwischenwirbelgelenke. Dies geschieht durch Dehnung und durch Stärkung.

Die Art und Weise, wie wir das bei Yoga Vidya tun, nämlich sanfte Belastung, Schritt für Schritt mehr, ist genau die richtige, entspricht z.B. den Empfehlungen der „Neuen Rückenschule".

Bei jüngeren und trainierten Teilnehmern kann man dabei ruhig etwas mehr fordern. Bei älteren und ungeübten Teilnehmern gilt es langsamer, schrittweiser vorzugehen.

In dem Artikel wird indirekt die 4-wöchige Yogalehrer Ausbildung angegriffen. Was meinst du dazu?

Yoga Vidya hat weltweit das ausgefeilteste Yoga Ausbildungsprogramm. Wir haben kurze Yoga Übungsleiter Ausbildungen, z.B. Kinderyoga Übungsleiter Ausbildung, die 4-wöchige Yogalehrer Ausbildung, 2-Jahres Ausbildung, 3-Jahres-Ausbildung, mehrjährige Yogatherapie Ausbildung, Yoga Vidya Visharada Studiengang, den 3-5-jährigen Acharya Vollzeit-Studiengang. Yoga Vidya hat das weltweit umfangreichste Yoga Ausbildungs- und Weiterbildungsprogramm.

Die Yoga Alliance kennt zwei Arten von Ausbildungen, die 200-Stunden und die 500-Stunden-Ausbildung, wobei Zeitstunden gemeint ist. Die 4-Wochen-Ausbildung übertrifft den 200-Stunden-Standard um 50%. Die 2-Jahres-Ausbildung entspricht dem 500-Stunden-Standard.

Die Erfahrung zeigt: Die 4-Wochen-Ausbildung reicht aus, um Yogakurse zu geben. Und wer tiefer gehen will, macht die weiteren Ausbildungen. Die meisten machen diese Ausbildung ja auch nicht am Stück, sondern in mehreren Abschnitten.

Viele Ausbildungsschulen, di e lange Ausbildungen anbieten, ermutigen ihre Teilnehmer schon nach etwa der Hälfte der Ausbildung zu beginnen zu unterrichten, halten also ihre Teilnehmer bei weniger als halb so vielen Unterrichtseinheiten wie die 4-Wochen-Ausbildung für befähigt, Yogakurse zu geben.

Letztlich ist Yoga Unterrichten ein lebenslanger Prozess. Die meisten die bei Yoga Vidya die 4-Wochen-Ausbildung machen, machen anschließend Weiterbildungsseminare, nehmen die 4-Wochen-Ausbildung als Teil der 2-jährigen Bausteinausbildung, der umfassenden Yogatherapie Ausbildung etc. Gerade wenn man schon begonnen hat zu unterrichten, achtet man auf sehr viel mehr Details, wenn man dann in Weiterbildungsseminaren ist.

Im Artikel wird auch behauptet, dass es fahrlässig sei, zu sagen, man müsse nur auf den eigenen Körper zu hören, um auf der sicheren Seite zu sein. Bei Yoga Vidya ist ja das besonders wichtig, dass man auf seinen eigenen Körper hören soll. Was meinst du dazu?

Selbstverständlich muss ein Yogalehrer einen Yogakurs so konzipieren, dass Menschen mit geringem Körperbewusstsein großen Gewinn aus den Übungen ziehen und sich nicht verletzen. So achten wir bei Yoga Vidya ja darauf, dass Anfänger langsam anfangen, wir verzichten auf Kopfstand während der ersten Woche, machen Vorwärtsbeuge und Rückbeuge erst mal sehr sanft. Und natürlich werden die Übungen genau angesagt – der Teilnehmer wird natürlich nicht einfach sich selbst überlassen, das versteht sich ja von selbst. – Später, wenn sich das Körpergefühl schon gut entwickelt hat lernt der Yoga Übende auf sich selbst zu hören.

Das ist heutzutage auch der Ansatz in der modernen Rückenschule: Bestimmte Übungen werden schrittweise angeleitet. Und dann spürt der Teilnehmer selbst, was ihm gut tut. Dies ist der in der wissenschaftlichen Forschung, also in der evidenzbasierten Medizin, der beste Ansatz.

Bei einer Abbildung in der Ökotest wird gesagt, dass auf das Risiko für Bandscheibenvorfälle durch bestimmte Yogahaltungen schon vor Jahren hingewiesen wurde. Was meinst du dazu?

Darauf hingewiesen wurde immer wieder, empirisch belegt ist es nicht. Im Gegenteil gibt es viele Studien, die zeigen, dass Yoga die Rückenschmerzwahrscheinlichkeit senkt.

Gibt es unter Yoga Übenden keine Bandscheibenvorfälle?

Laut mehrerer Studien haben 20-30% der Menschen zwischen 35 und 64 Jahren einen Bandscheibenvorfall. Auch 25% der Menschen ohne Rückenschmerzen haben einen Bandscheibenvorfall. Man wird also davon ausgehen können, dass statistisch gesehen ¼ der Teilnehmer einer Yogastunde einen Bandscheibenvorfall haben, ihn also schon mitbringen. Es ist auch davon auszugehen, dass durch Yoga die Wahrscheinlichkeit des Bandscheibenvorfalls gesenkt wird.

Haben Yoga Übende auch Rückenschmerzen?

Durch Yoga Übung wird die Rückenschmerzwahrscheinlichkeit gesenkt, leider nicht auf 0. Laut mehrerer Studien, leiden 60-80% der 30-60-Jährigen unter Rückenschmerzen. 30% gehen deshalb zum Arzt. 10% werden deshalb krank geschrieben. 3% bekommen vom Arzt gesagt, es sei wegen der Bandscheibe.

Unter Yoga Übenden sind die Rückenschmerzen geringer – aber sie treten manchmal doch auf.

Im Artikel wird auch gesprochen von degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule durch Yoga. Was ist dazu zu sagen?

Laut empirischer Studien haben 45% der Bevölkerung sogenannte Chondrose, also degenerative Veränderungen an den Knorpeln der Wirbelsäule. Etwa 95% der Menschen ab dem 7. Lebensjahrzehnt haben degenerative Veränderungen z.B. an der Halswirbelsäule. Es gibt nichts, was darauf hindeuten würde, dass Yoga die Wahrscheinlichkeit erhöht – aber viele empirische Ergebnisse, die das Gegenteil andeuten.

Es wird manchmal gesagt, dass Schulterstand und Fisch Nackenbeschwerden verursachen würden. Wie ist das zu beurteilen?

Die empirische Studienlage besagt etwas anderes. Es gibt keine Studie, die einen Hinweis darauf geben würde, dass diese Asanas Nackenbeschwerden verursachen. Dagegen gibt es eine jüngere Studie der FU Berlin, die zeigt, dass Yoga bei chronischen Nackenbeschwerden hilfreich ist – und zu dem untersuchten Yogaprogramm hat der Schulterstand dazugehört.

In vielen Artikeln wird auf das Buch von William Broad The Science of Yoga hingewiesen und gesagt, dass er vor Verletzungen durch Yoga warnt. Was ist der Inhalt dieses Buchs?

William Broad ist ein Yoga Übender und ein Yoga Fan. Er beschreibt in dem Buch die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga vom wissenschaftlichen Forschungsstand aus. Er beschreibt, bei welchen Erkrankungen Yoga wirkt, welche sportlichen Wirkungen Yoga hat oder nicht hat. Er beschreibt Wirkungszusammenhänge des Yoga, Wirkung des Yogas auf die Stimmung. Besonderes Augenmerk richtet er auch auf die Erhöhung der sexuellen Libido durch Yoga Übung. Und er hat in diesem dicken Buch unter vielem anderem auch ein paar Dutzend Seiten über potentielle Gefahren und Verletzungen durch Yoga geschrieben. Insgesamt ist das Buch aber pro-Yoga.

Was gibt es denn für potentielle Gefahren durch den Yoga Vidya Stil?

Ich halte den Yoga Vidya Stil für einen sehr sicheren Yogastil. Die Verletzungsgefahr ist gering, der Nutzen groß.

Allerdings sehe ich auch kleine Risiken, die auftreten können,

1. Wenn Menschen nicht auf ihre Körpersignale hören, zu ehrgeizig sind
2. Wenn Yoga Übende zu viel Wert auf Dehnung, zu wenig Wert auf Stärkung der Muskeln legen, insbesondere Stärkung der Oberschenkelmuskeln, der Bauchmuskeln, der Abduktoren im Gesäß, der Halsmuskeln legen.
3. Wenn Yoga Übende zu „meditativ“ üben und dabei das Körpergefühl vernachlässigen und nicht auf sich selbst hören.

Insgesamt ist Yoga vermutlich die verletzungsärmste „Sportart“. Und der Yoga-Vidya-Stil ist vermutlich einer der sichersten Yoga-Stile überhaupt.

Yoga im Yoga Vidya Stil ist gut für den Körper, beugt Beschwerden vor, hat heilende Wirkungen, gibt dem Menschen mehr Energie, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Und etwas Weiteres, was besonders ist am Yoga Vidya Stil: Menschen finden Zugang zu den Tiefen ihres Wesens zu ihrer Intuition und Spiritualität, erfahren Verbundenheit und tiefe Freude.

Vielen Dank für deine Antworten!

Das Interview gibt es auch als Youtube-Video https://www.youtube.com/watch?v=69PhcPP8FsI

Copyright: Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, berufsverband@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de

Quellen:

- Ökotest, September 2015
- Wissenschaftliche Studien zum Yoga: http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien
- Ulrich Ott: Yoga für Skeptiker
- William Broad: The Science of Yoga: Was es verspricht - und was es kann